




今週の献立表

てしろもりの丘

		5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)		5月25日(土)		5月26日(日)													
朝食	ごはん	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯													
	味噌汁	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁													
	納豆	おんせんたまご 温泉卵		ほっけの塩焼き		焼き豆腐としめじの煮物		オムレツ		冷奴		はんぺんの卵とじ		はんぺんの卵とじ													
	大根とちくわの煮物	いんげんの金平		ふきとさつま揚げの煮物		長芋のオクラ和え		切り干し大根の煮物		ツナと大根の煮物		ほうれん草のなめたけ和え		ほうれん草のなめたけ和え													
	ふりかけ								三色煮豆		味のり		鯛味噌														
	523 kcal		533 kcal		515 kcal		503 kcal		601 kcal		522 kcal		545 kcal														
昼食	きつねうどん	ご飯		ご飯		ご飯		深川丼		ご飯		ご飯		キーマカレー													
	菜ごもり卵	豚肉のネギ塩炒め		豆腐とエビの中華旨煮		いんげんの胡麻和え		鯖のおろし煮		鶏肉のピザソース焼き		ポテトサラダ		ポテトサラダ													
	南瓜蒸しパン	キャベツの梅マヨ和え		もやしときゅうりの中華サラダ		オレンジ		ひじきの和風サラダ		キャベツのレモンマヨサラダ		杏仁フルーツ		杏仁フルーツ													
	牛乳	オレンジ		キウイ		牛乳		バナナ		キウイ		牛乳		牛乳													
	734 kcal		749 kcal		676 kcal		677 kcal		755 kcal		754 kcal		941 kcal														
夕食	☆牛丼	ご飯		☆ねばねば丼		☆麦ごはん		☆ミートソーススパゲティ		ご飯		ご飯		ご飯													
	味噌汁	味噌汁		味噌汁		味噌汁		水菜のサラダ		味噌汁		味噌汁		味噌汁													
	小松菜のからしポン酢和え	揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ		ジャガイモのきんぴら		豚肉のすりごま炒め		フルーゼリー		鱈の西京漬け焼き		たらのパン粉焼き		たらのパン粉焼き													
	バナナ	小松菜とかにかまの磯和え		ココアプリン		ビーンズサラダ		パイ		焼き豆腐と小松菜のチャンプル		切り干し大根のごま酢和え		切り干し大根のごま酢和え													
	703 kcal		670 kcal		673 kcal		778 kcal		599 kcal		647 kcal		558 kcal														
1日の栄養量	エネルギー	1960kcal		エネルギー		1952kcal		エネルギー		1864kcal		エネルギー		1958kcal		エネルギー		1955kcal		エネルギー		1923kcal		エネルギー		2044kcal	
	たんぱく質	69g		たんぱく質		73g		たんぱく質		81g		たんぱく質		74g		たんぱく質		69g		たんぱく質		81g		たんぱく質		74g	
	脂質	54g		脂質		58g		脂質		39g		脂質		48g		脂質		51g		脂質		54g		脂質		52g	
	食塩相当量	9.3g		食塩相当量		5.8g		食塩相当量		8g		食塩相当量		6.8g		食塩相当量		6g		食塩相当量		6.9g		食塩相当量		8.8g	
		花鳥の利用者さん 風月の利用者さん リクエストありがとう♡				きらめきの利用者さん リクエストありがとう♡				彩の利用者さん 花鳥の利用者さん リクエストありがとう♡																	



～水分補給について～

5月も中旬となり、半袖で過ごせる日も多くなってきました。この時期に注意が必要なのが、熱中症です。すごく暑い日に熱中症が心配されますが、この暑さに身体が慣れていな今も注意が必要です「あまり暑くないから」「のどが乾かないから」とこまめな水分をとらないでいると熱中症で体調が悪くなることがあります。1日に必要な水分量は、食事以外で約1.5リットルといわれています。大きなペットボトル1本分ですね。みなさん摂れていますか？水分量も大切ですが、飲むタイミングも大切です。①起きた時 ②運動(活動)する前 ③運動(活動)した後 ④入浴(お風呂やシャワー)の前 ⑤入浴(お風呂やシャワー)の後 ⑥寝る前 など、こまめに水分を摂りましょう。